

SOTKAMON KANSALAIPOISTO LV. 2026–2027

Kansalaisopistotoiminnan tavoitteena on palvella kaikkia käyttäjiä heille itselle tärkeissä opinnoissa ja harrastuksissa sekä ylläpitää kurssitoimintaa myös haja-asutusalueilla koko kansalaisopiston toiminta-alueella. Sotkamon kansalaisopisto järjestää kurssitoimintaa Sotkamossa, Kuhmossa, Paltamossa sekä Ristijärvellä.

ASIAKASPALVELU

Kansalaisopiston toimisto sijaitsee Sotkamon kunnan virastotalolla, osoitteessa Markkinatie 1, 88600 Sotkamo.

Asiakaspalveluajat ovat maanantaista perjantaihin klo 9–15

- puhelimitse p. 044 750 2078 ja sähköpostitse kansalaisopisto@sotkamo.fi

Kuhmon kaupungintalon asiakaspalvelupiste on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9.15–15, osoitteessa Kainuuntie 82, 88900 Kuhmo.

- Suunnittelijaopettaja Marjut Sonninen on tavattavissa Kuhmon kaupungintalolla lukuvuoden aikana maanantaisin klo 12.45–14.30.

Suunnittelijaopettaja Anu Leinonen on tavattavissa Paltamon kunnantalolla, osoitteessa Salmelankuja 1, 88300 Paltamo

- lukuvuoden aikana maanantaisin klo 13–15 sekä ennalta sovittuna aikoina.

HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

Rehtori Merja Ojalampi, merja.ojalampi@sotkamo.fi p. 044 750 2125

Toimistosihtööri Veera Mankinen, veera.mankinen@sotkamo.fi p. 044 750 2078

Suunnittelijaopettaja Marjut Sonninen, marjut.sonninen@sotkamo.fi p. 044 750 2029

Suunnittelijaopettaja Sanni Lehikoinen, sanni.lehikoinen@sotkamo.fi p. 040 131 9070

Suunnittelijaopettaja Anu Leinonen, anu.leinonen@sotkamo.fi p. 044 750 0738 (Paltamo ja Ristijärvi)

Liikunnan suunnittelijaohjaaja Annamari Luukkonen, annamari.luukkonen@sotkamo.fi p. 044 750 2328

Liikuntakoordinaattori Ossi Pulkkinen, ossi.pulkkinen@sotkamo.fi p. 044 750 2121

Musiikinopettaja Jyri Laitila, jyri.laitila@sotkamo.fi p. 044 750 2600



OPISKELIJAKSI ILMOITTAUTUMINEN alkaa maanantaina 10.8.2026 klo 9.00

- Verkkosivullamme osoitteessa: <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi/>
- Puhelimitse:
 - Sotkamon kansalaisopiston toimisto 044 750 2078
 - Liikunta 044 750 2328
 - Musiikki 040 131 9070
 - 044 750 2029 & 044 750 0738
 - Kuhmon kaupungintalon asiakaspalvelupiste 08 615 5521

Peruuttamattomasta kurssipaikasta peritään täysi kurssimaksu.

Lyhytkursseille ilmoittautuminen on sitova ja paikka on peruttava viimeistään kurssikohtaisena viimeisenä ilmoittautumispäivänä. Peruuttamattomasta kurssipaikasta peritään täysi kurssimaksu.

Koko lukuvuoden kestävien kurssien kohdalla mainitut kurssimaksut sisältävät sekä syys- että kevätlukukauden.

KURSSIN VÄHIMMÄISKOKO

Kurssin vähimmäiskoko on pääosin viisi opiskelijaa ja kurssit jatkuvat loppuun asti, mikäli ne on aloitettu. Rehtori päättää tarkemmin kurssikohtaisen opiskelijamäärän ja kurssin peruuntumisen.

KURSSIKERRAN PERUUNTUMINEN

Kurssin hinnassa on huomioitu, että 1–2 peruuntunutta kertaa ei korvata. Koko lukuvuoden kestäville kursseilla peruuntuneita kertoja voi olla kaksi ja lukukauden kestäville sekä lyhytkursseilla yksi, joita ei korvata. Peruuntuneita opetuskertoja ei korvata myöskään rahanpalautuksina.

LUKUVUODEN 2026-2027 AIKATAULUT

Syyslukukausi	30.08.2026 – 22.11.2026
syysloma	12.10.2026 – 18.10.2026
joululoma	23.12.2026 – 06.01.2027
Kevätlukukausi	07.01.2027 – 30.04.2027
talviloma	08.03.2027 – 14.03.2027
pääsiäisloma	25.03.2027 – 29.03.2027

MAKSUTAVAT JA ALENNUKSET

Kurssimaksun voi maksaa verkossa ilmoittautumisen yhteydessä. Jos kurssimaksua ei makseta ilmoittautumisen yhteydessä, opiskelija saa paperisen laskun. Maksuvälineenä käy myös Epassi, Smartum ja Kaikukortti. Smartumilla tai Kaikukortilla maksettua kurssimaksua ei voida palauttaa takaisin opiskelijan perueissa kurssipaikan. Jos kansalaisopisto peruu kurssin, maksun voi siirtää toiselle kurssille tai se palautetaan opiskelijan tilille (pl. Kaikukortilla maksettu kurssimaksu). Epassilla maksettu kurssimaksu on mahdollista palauttaa takaisin Epassi-tilille.

Kaikukortti oikeuttaa yhteen ilmaiseen kurssiin lukuvuoden aikana. Ilmoita Kaikukortin numero toimistoon ilmoittautumisen yhteydessä tai verkkoilmoittautumisen jälkeen. Kainuun hyvinvointialue myöntää Kaikukortin. Lisätietoa Kaikukortista osoitteesta www.kulttuuriakaikille.fi/kaikukortti

Alennukset

- Sisaralennus 10 % (1. lapsi perushinta, sisarukset -10 % perushinnasta)
- Nuorten harrastepassilla saa 10 euron alennuksen yhdestä kurssista: Sotkamossa 6.–8.-luokkalaiset ja Kuhmossa 6–17-vuotiaat
- Sotkamon Hengitysyhdistyksen jäsenalennus 25 € yhdestä vesijumpparyhmästä
- Senioripassi käy maksuvälineenä Kuhmon toimipisteen kursseilla ja sitä voi käyttää maksuvälineenä yhdelle kurssille, pl. musiikin yksilöopetus
 - Senioripassilla kurssimaksun maksaminen vaatii henkilökohtaisen käynnin Kuhmon kaupungintalon infossa, jossa kurssimaksu kirjataan suoritetuksi

Paltamolaisilla lapsiperheillä on mahdollista saada harrastusrahaa. Harrastusrahan saaminen toteutetaan maksusitoumuksen avulla, ja maksimissaan sitä voidaan myöntää 200 €/hlö/kalenterivuosi. Lisätietoa harrastusrahasta löytyy Paltamon kunnan verkkosivulta: <https://www.paltamo.fi/hyvinvointi-ja-terveys/harrastusraha-lapsiperheille.html>

Ilmoita toimistoon mahdollisimman pian ilmoittautumisen jälkeen tai viimeistään viikolla 39 (koko lukuvuoden kestävät kurssit)

- Mahdolliset alennukset tai etuudet. Verkkoilmoittautumisen yhteydessä alennusta ei voi itse vähentää
- Epassi-maksun kuitti toimistoon tai jos haluat, että teemme kertaveloituksen puhelinnumerollasi, tällöin ole yhteydessä toimistoon (kuittia ei tarvitse lähettää, jos teet maksun suoraan verkkokaupassa ilmoittautumisen yhteydessä)
- Smartumin kertaveloituksen tekemistä varten tarvitsemme QR-koodin. Saat QR-koodin kirjautumalla Smartumin selainversioon. QR-maksaminen ei ole käytössä SmartumPlus-saldossa.

Laskun saapumisen jälkeen alennuksia ja etuuksia ei voida huomioida. Kurssimaksusta tullutta laskua ei voi maksaa Epassilla, Smartumilla tai Kaiku-kortilla.

Koko lukuvuoden jatkuville kursseille voi käydä tutustumassa yhden kerran maksutta. Poikkeuksena kädentaitojen kurssit, joissa käytetään koneita ja laitteita, tutustumiskerran hinta on 15 €. Kurssille on ilmoitauduttava myös kokeilukertaa varten vakuutusturvan voimassa olon vuoksi. Mikäli kurssilla käymistä ei halua jatkaa, tulee kurssipaikka perua tutustumiskerran jälkeen. Lyhytkursseilla ei ole yhden kerran tutustumismahdollisuutta.

Kansalaisopiston lukuvuosimaksu

- Hinta 199 € / lukuvuosi
- Oikeuttaa opiskelemaan enintään viidellä, 1–4 viikkotunnin säännöllisesti kokoontuvilla koko lukuvuoden kestävillä kursseilla, joista enintään kaksi voi olla teknisen työn kurssia
- **Ei käy** maksuvälineenä lyhytkursseilla, musiikin yksilöopetuksessa, vesiliikunnassa, keilauksessa, Les mills BODYATTACK® -kursseilla ja aikuisten taiteen perusopetuksessa
- Lukuvuosimaksut laskutetaan, eikä maksamiseen voi käyttää muita maksuvälineitä
- **Lukuvuosimaksun käyttöönotto tapahtuu ottamalla yhteyttä toimistoon p. 044 750 2078**

Opintoseteli

Kansalaisopisto on saanut Opetushallitukselta opintoseteliavustusta työttömien, alhaisen pohjakoulutuksen omaavien, oppimisvaikeuksia kokevien ja eläkkeellä olevien kurssimaksujen alentamiseen. Opintosetelin arvo on 15 € ja sen voi saada yhden kerran lukuvuodessa. Setelit myönnetään toimistoon ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautumisjärjestyksessä. Opintoseteleitä on rajallinen määrä ja niitä ei voi varata ennakoon. Karjalan kielen ja kulttuurin kurssit ovat opiskelijoille kokonaan ilmaiset, koska niiden järjestämiseen on saatu opintoseteliavustus.

OPINTOPISTEKURSSI



Opintopistekursseista voit saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä. Suoritusmerkinnän avulla opiskelijan on helpompi tehdä osaamistaan näkyväksi esimerkiksi työelämässä tai jatko-opinnoissa. Kurssin arviointi perustuu kurssille asetettuihin osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Kurssin arviointiasteikko on hyväksytty / hylätty. Kurssin tavoitteiden saavuttaminen voi edellyttää myös itsenäistä työskentelyä kotona. Opintopistekurssille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista. Lisätietoja opintopistekursseista antaa Marjut Sonninen.

TENTTIPALVELU, TODISTUKSET JA VAKUUTUKSET

- Koko lukuvuoden ajan järjestetään tenttien valvontaa. Ota yhteyttä toimistoon asian sopimiseksi. Tentin valvontamaksu on 35 €/tunti.
- Säännöllisesti (3/4 kokonaistuntimäärästä) opintoryhmän työskentelyyn osallistuneet saavat pyynnöstä todistuksen. Aikaisempien vuosien opintotodistuksesta veloitetaan 9 €.
- Kansalaisopiston opettajat ja opiskelijat ovat vakuutettuja tapaturmien varalta oppituntien aikana.

TIEDOTTAMINEN

Uusista kursseista, kursseja koskevista muutoksista sekä muusta toiminnasta ilmoitetaan kansalaisopiston verkkosivulla ja Facebookissa/Instagramissa sekä tarvittaessa tekstiviesteillä.

Instagram: sotkamonkansalaisopisto Facebook: Sotkamon kansalaisopisto

INFORMATION ABOUT SOTKAMO'S ADULT EDUCATION CENTRE

This study guide offers a wide variety of courses in Sotkamo's adult education centre. We have some courses which are organized in English, Ukrainian or Russian. There are courses in languages, sports, visual arts and handicrafts. You can register for the courses at: <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi> or by calling the number 044 750 2078. You can visit the courses once for free (except short period courses). You can pay the course fee online during the registration or with an invoice sent from the office. If you want to cancel your participation in the course, please call 044 750 2078.

Цей навчальний посібник пропонує широкий вибір курсів. Курси також проводяться англійською, українською або російською мовами та згадуються в текстах курсів. Є курси мов, фізкультури, образотворчого мистецтва та рукоділля. Зареєструватися на курси можна за посиланням: <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi> або за телефоном 044 750 2078. Відвідати курси можна один раз безкоштовно. Вартість курсу можна сплатити онлайн під час реєстрації або за допомогою рахунку, надісланого з офісу. Щоб скасувати курс, телефонуйте 044 750 2078.

Это учебное пособие предлагает широкий выбор курсов. Курсы также организованы на английском, украинском или русском языках и упоминаются в текстах курсов. Есть курсы языков, физкультуры, изобразительного искусства и рукоделия. Зарегистрироваться на курсы можно по адресу: <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi> или по телефону 044 750 2078. Один раз посетить курсы можно бесплатно. Стоимость курса можно оплатить онлайн при регистрации или с помощью счета, отправленного из офиса. Чтобы отменить курс, позвоните по номеру 044 750 2078.

OPINTO-OHJELMA LAUTAKUNNALLE

VERKKOKURSSIT

210314so Suomen kielen verkkokurssi venäjänkielisille Онлайн-курс финского языка для начинающих

Sofia Fedorova 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210315so Suomen kieli, verkkokurssi, keskiviikko, alkeisjatko Финский для русскоязычных

Sofia Fedorova 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210361so Italia, verkkokurssi

Anna Huusko 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210372so Espanjan alkeet, verkkokurssi

Merja Sippula 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00



210373so Espanjan jatko, verkkokurssi

Maria Valdez-Hyvönen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210374so Saksan alkeisjatko, verkkokurssi

Anneli Niemistö 66,00 €

Tunteja 20 , 20 Kertoja 10.00 , 10.00

210382so Kiinalainen tussimaalaus ja kalligrafia – verkkokurssi, UUSI

Hong Liu-Sertti 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00

210731so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

210732so Kotitreeni-verkkokurssi

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

4830118pa FasciaMethod-verkkokurssi

Satu Kokko 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

4830119pa Pilates-verkkokurssi

Satu Kokko 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

4830123pa Yin-Yang -jooga verkkokurssi

Lotta Parkkola 32,00 €

Tunteja 15,96 Kertoja 11.00

4110103pa Harmonikansoitto-verkkokurssi

Terho Lämsä 150,00 €

Tunteja 36,85 , 46,23 Kertoja 33.00 , 41.00**4110106pa Nuotit säveliksi, sävelet nuoteiksi -verkkokurssi**

Terho Lämsä 150,00 €

Tunteja 36,63 , 43,29 Kertoja 11.00 , 13.00**SOTKAMON LUENNOT****099200so Verkkoluentosarja työikäisten unesta**

Erika Ilomäki 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00**099201so Soiva luento kansanmusiikista**

Reijo Haukia 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00**099202so Lapsiystävällinen kunta -malli -luento**

Janne Huotari, Kukka-Maaria Pyykönen ja Riikka Boren 0,00 €

Tunteja 4 Kertoja 1.00**099203so Gluteeniton ruokavalio -luento**

Kirsi Sahrman-Hauhia 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00**099204so Varautuminen 72 tuntia -luento**

Kaija Karhu 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00**099209so Varautuminen 72 tuntia -verkkoluento**

Kaija Karhu 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00**099205so Lintujen talvirokinta -luento**

Vesa Hyyryläinen 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00**099206so Suomen erämaat -luento**

Jouni Laaksonen 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00**099207so Veikko Huovinen -luento**

Kari Vuokare 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00**099208so Oman puutarhan suunnittelu -luento**

Leena Vidqvist 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

SOTKAMON KURSSIT

Digitaidot

210480so Tekoöly tutuksi

Marjo Kaipainen 25,00 €

Tunteja 9 Kertoja 3.00

210481so Canvan perusteet - Graafista suunnittelua helposti

Marjo Kaipainen 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 4.00

210482so Digialkeet - Varmuutta verkkoasiointiin ja arjen digikäyttöön

Marjo Kaipainen 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 6.00

210490so Kuvakirjan tekeminen - Tallenna tärkeimmät muistot kansien väliin

Marjo Kaipainen 25,00 €

Tunteja 9 Kertoja 3.00

Taiteen perusopetus

215100so Lasten TPO

Marika Nilosaari 123,00 €

Tunteja 37,38 , 37,38 Kertoja 14.00 , 14.00



215101so Piirustus ja maalaus, nuoret, TPO / Рисование и живопись, молодежь

Galina Ermakova 113,00 €

Tunteja 39 , 42 Kertoja 13.00 , 14.00



215114so Aikuisten TPO

Marika Nilosaari 186,00 €

Tunteja 96 , 112 Kertoja 24.00 , 28.00

Historia, yhteiskunta ja talous

210380so Paikallishistoria

Jouni Piirainen 33,00 €

Tunteja 22 Kertoja 11.00

210390so Sukututkimus

Timo Mustonen 80,00 €

Tunteja 45 , 45 Kertoja 9.00 , 9.00

Kielet

210311so Suomen kielen kurssi, jatko / Intermediate Finnish

Annamari Ali 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210313so Suomen kielen keskustelukurssi venäjänkielisille Онлайн-курс финского языка

Sofia Fedorova 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210319so Englanti 3

Annamari Ali 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210323so Englanti 4

Annamari Ali 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210324so Conversational English - keskustelukurssi

Annamari Ali 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210325so Conversational English - daytime course, englannin keskustelu - päiväkurssi

Annamari Ali 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210332so Karjalan kieltä ja kulttuuria

Ellen Leinonen 0,00 €

Tunteja 8 , 8 Kertoja 4.00 , 4.00

210342so Venäjän keskustelukurssi

Sofia Fedorova 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210344so Ukrainan kieli ja kulttuuri / Українська мова і культура

Olena Peresunko 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210345so Japanin kieli ja kulttuuri

Hiroaki Amano 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210346so Ranska

Noora Hyvönen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210363so Espanjan alkeet

Maria Valdez-Hyvönen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00



210364so Espanjan jatko

Maria Valdez-Hyvönen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

Musiikki

210100so Soitinkokeilujen ilta, UUSI

Useita opettajia 0,00 €

Tunteja 2,67 Kertoja 1.00

Juhlavuoden kurssi

210102so Soitonopetus, Lukio

Elias Liinamaa 150,00 €

Tunteja 73,37 , 93,38 Kertoja 11.00 , 14.00

210103so Soiton- ja laulunopetus, Vuokatti I

Sanni Lehikoinen 150,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210104so Soiton- ja laulunopetus, Leivola

Sanni Lehikoinen 150,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210105so Soitonopetus, Tenetti

Jyri Laitila 150,00 €

Tunteja 36,63 , 46,62 Kertoja 11.00 , 14.00

210106so Soiton- ja laulunopetus, Vuokatti II

Aliisa Lukkari-Syrjäniemi 150,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210107so Soitonopetus, Kontinjoki

Jari Karjalainen 150,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210108so Pianonsoitto, Vuokatti

Marina Mikkonen 150,00 €

Tunteja 56,63 , 74,62 Kertoja 11.00 , 14.00

210111so Kitararyhmä jatko, syksy

Pirjo Marjasvaara 26,00 €

Tunteja 10,64 Kertoja 8.00

210112so Kitararyhmä jatko, kevät

Pirjo Marjasvaara 26,00 €

Tunteja 10,64 Kertoja 8.00

210113so Rumpujensoitto

Osku Pautola 150,00 €

Tunteja 66 , 84 Kertoja 22.00 , 28.00

210114so Yksinlaulu harrastajille I

Sirpa Kemppainen 112,00 €

Tunteja 24 , 28 Kertoja 6.00 , 7.00

210115so Yksinlaulu harrastajille II

Anita Ortju 112,00 €

Tunteja 30 , 35 Kertoja 6.00 , 7.00

210116so Klassinen yksinlaulu

Eija-Riitta Airo-Karttunen 225,00 €

Tunteja 88 , 112 Kertoja 11.00 , 14.00

210117so Pop-jazz-yksinlaulu

Taru Hämäläinen 225,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00



210123so TAIKA-kurssi, vauvat

Sanni Lehikoinen 0,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00



Juhlavuoden kurssi

210124so TAIKA-kurssi, perheryhmä UUSI

Sanni Lehikoinen 0,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00



Juhlavuoden kurssi

210127so Iskelmä-pop-rock -bändi

Heikki Korhonen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210129so Harmonikkaryhmä

Ellen Leinonen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210130so Puhallinyhtye

Jyri Laitila 66,00 €

Tunteja 29,37 , 37,38 Kertoja 11.00 , 14.00

210131so Ukuleleyhtye, UUSI

Tapio Virnes 66,00 €

Tunteja 18,37 , 23,38 Kertoja 11.00 , 14.00

210132so Akustinen bändi, UUSI

Tapio Virnes 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210139so Lauluryhmä Hiukan Hulina

Taru Hämäläinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

210140so Hiukan Helinä -naiskuoro

Aliisa Lukkari-Syrjäniemi 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210141so Sapsokosken mieslaulajat

Martti Niskanen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210142so Lauluryhmä Solina

Aliisa Lukkari-Syrjäniemi 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210143so Klassisen laulun tulkintakurssi

Eija-Riitta Airo-Karttunen 66,00 €

Tunteja 20 , 30 Kertoja 4.00 , 6.00

210144so Musapaja, Toimintakeskus

Taru Hämäläinen ja Elias Liinamaa 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

210145so Musapaja, Leivolan päivätoiminta

Taru Hämäläinen ja Elias Liinamaa 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

210146so Ooppera -ensemble, UUSI

Eija-Riitta Airo-Karttunen 66,00 €

Tunteja 24 , 26 Kertoja 9.00 , 9.00

Esittävä taide ja kirjallisuus**210150so Teatterikurssi aikuisille**

Iina Korhonen 66,00 €

Tunteja 29,37 , 37,38 Kertoja 11.00 , 14.00

210152so Kulttuurikurssi

Merja Ojalampi ja Marko Karvonen 32,00 €

Tunteja 12 , 12 Kertoja 4.00 , 4.00

210376so Luova kirjoittaminen

Iina Korhonen 33,00 €

Tunteja 10 , 16 Kertoja 5.00 , 8.00

Kuvataiteet ja muotoilu**110423so Valokuvauksen perusteet, UUSI**

Reijo Haukia 39,00 €

Tunteja 24 Kertoja 4.00

210160so Keramiikka, iltapäivä

Eeva Tuikkala 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

**210161so Keramiikka**

Eeva Tuikkala 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00



210162so Keramiikka, ilta



Eeva Tuikkala 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210163so Rakukurssi

Kaarina Kuusisto-Lukkari 37,00 €

Tunteja 19 Kertoja 3.00

210164so Kippoja ja kuppeja -keramiikkakurssi, UUSI

Kaarina Kuusisto-Lukkari 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 3.00

210165so Jouluista keramiikkaa lapsi-aikuisen -kurssi, UUSI

Eeva Tuikkala 37,00 €

Tunteja 9 Kertoja 3.00

210167so Maalauskurssi akryylivärein

Urho Kähkönen 93,00 €

Tunteja 32 , 44 Kertoja 8.00 , 11.00

210168so Piirustus ja maalaus, päiväryhmä

Marika Nilosaari 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210169so Aloittelijan piirustus ja maalaus, Vuokatti, UUSI

Oili Nissinen 70,00 €

Tunteja 28 , 28 Kertoja 7.00 , 7.00

210170so Taidekurssi, toimintakeskus, ryhmä A

Eira Kela 91,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210171so Taidekurssi, toimintakeskus, ryhmä B

Eira Kela 91,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210173so Taidekurssi, kuntoutuskoti

Eira Kela 91,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210174so Polttopiirustus

Eira Kela 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210175so Piirrä oma sarjakuvasi -kurssi, UUSI

Arja Arasmo 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

210179so Kaurajuomatölkki grafiikka, UUSI

Urho Kähkönen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

210180so Metalligrafiikka, UUSI

Marika Nilosaari 49,00 €

Tunteja 24 Kertoja 4.00

210181so Kalligrafiaa - kiehtovat kirjaimet

Liisa Piirainen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

210185so Puolukkaa paperille, UUSI

Urho Kähkönen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

210186so Kirjansidonta ja skräppäys, UUSI

Marika Nilosaari 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 4.00

210424so Sunnuntaivalokuvauksen taito - Johdatus meditatiiviseen valokuvaukseen, UUSI

Reijo Haukia 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 1.00

Tanssi ja liikunta**210281so Nuorten baletti**

Ella Valkeejärvi 66,00 €

Tunteja 18,37 , 23,38 Kertoja 11.00 , 14.00

210282so Aikuisten baletti, UUSI

Ella Valkeejärvi 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210284so Aikuisten kuntotanssi

Galina Ermakova 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210285so Itämainen tanssi

Galina Ermakova 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

210293so Lavatanssi, syksy

Sari Kuvaja 38,00 €

Tunteja 24,03 Kertoja 9.00

210294so Lavatanssi, kevät

Sari Kuvaja 41,00 €

Tunteja 29,37 Kertoja 11.00

210295so Vire-lavis, UUSI

Pirjo Neuvonen 66,00 €

Tunteja 12 , 13 Kertoja 12.00 , 13.00

210296so Lavis-lavatanssijumppa

Pirjo Neuvonen 66,00 €

Tunteja 15,96 , 17,29 Kertoja 12.00 , 13.00**210299so Dance Rumbita (R)**

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00**210300so Katutanssi**

Henni Saraja 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**210301so Bollywood-tanssi, alkusyksy**

Heidi Valjus-Lindeman 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 2.00**210302so Tanssien musikaalien tahtiin UUSI**

Heidi Valjus-Lindeman 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 2.00**210303so Irlantilainen tanssi, alkeet, UUSI**

Suvi Piira 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 2.00**210304so Irlantilainen tanssi, jatko, UUSI**

Suvi Piira 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 2.00**211001so FasciaMethod A**

Annamari Luukkonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**211002so FasciaMethod B**

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**211003so PilatesHealth A**

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**211004so PilatesHealth B**

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**211005so PilatesHealth C**

Elena Mugaiskikh 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**211006so PilatesHealth Kontinjoki, UUSI**

Mikko Kervinen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

211007so Kahvakuula

Annamari Luukkonen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211008so Vatsa-peppu-reisi -jumppa

Henni Saraja 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211009so Selkäjumppa

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211010so Ohjattu kuntosali A

Henni Saraja 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211011so Ohjattu kuntosali B

Henni Saraja 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211012so Ohjattu kuntosali, syksy

Henni Saraja 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

211013so Ohjattu kuntosali, kevät

Henni Saraja 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

2110145so Jousiammunnan alkeet, UUSI

Jyrki Makkonen 26,00 €

Tunteja 10 Kertoja 5.00

*Juhlavuoden kurssi***211014so Kuntonyrkkeily, UUSI**

Meeri Keränen 26,00 €

Tunteja 10,02 Kertoja 6.00

*Juhlavuoden kurssi***211015so Stressi veks! -kurssi työikäisille**

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat 20,00 €

Tunteja 20 Kertoja 10.00

*Juhlavuoden kurssi***211016so Kehonhuolto, Kontinjoki**

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211017so Kuntoliikunta, Naapurinvaara

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211018so Kuntoliikunta, Kontinjoki

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211019so Kuntoliikunta, Suovaara

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211020so Kuntoliikunta, Heinämäki

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211021so Kuntoliikunta, Pohjavaara

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211022so Kuntoliikunta, Ontojoki

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211023so Kuntoliikunta, Torinkylä

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

2110244so HIIT, UUSI

Juhlavuoden kurssi

Soile Mäkelä 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 6.00

211024so PUMPPI

Soile Mäkelä 33,00 €

Tunteja 14,63 Kertoja 11.00

211031so Aikuisten uimakoulu, syksy

Outi Hyppölä 77,00 €

Tunteja 13,36 Kertoja 8.00

211032so Aikuisten uimakoulu, kevät

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 10,02 Kertoja 6.00

211033so Kuntouinti

Outi Hyppölä 162,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211034so Vesijumppa, päiväryhmä

Outi Hyppölä 146,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211035so Työikäisten vesijumppa A

Henni Saraja 146,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211036so Työikäisten vesijumppa B, teho

Outi Hyppölä 146,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211038so Senioreiden vesijumppa 1

Outi Hyppölä 97,00 €

Tunteja 7,26 , 9,24 Kertoja 11.00 , 14.00

211039so Senioreiden vesijumppa 2

Outi Hyppölä 97,00 €

Tunteja 7,26 , 9,24 Kertoja 11.00 , 14.00

211040so Senioreiden vesijumppa 3

Sanni Korhonen 97,00 €

Tunteja 7,26 , 9,24 Kertoja 11.00 , 14.00

211041so Senioreiden vesijumppa 4

Sanni Korhonen 97,00 €

Tunteja 7,26 , 9,24 Kertoja 11.00 , 14.00

211042so Senioreiden vesijumppa 5

Annamari Luukkonen 97,00 €

Tunteja 7,26 , 9,24 Kertoja 11.00 , 14.00

211043so Senioreiden vesijumppa 6

Annamari Luukkonen 97,00 €

Tunteja 7,26 , 9,24 Kertoja 11.00 , 14.00

211044so Uintivuoro yli 70-vuotiaille

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 68 , 74 Kertoja 34.00 , 37.00

211045so VoiTas-tehoryhmä, UUSI

Soile Mäkelä ja Annamari Luukkonen 41,00 €

Tunteja 28,61 Kertoja 20.00

211047so Ikäihmisten kevyt tuolijumppa

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211048so Ikänaisten kuntosali

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211049so Ikänaisten kuntosali 2

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211050so Ikänaisten kuntosali, Vuokatti Areena

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211051so Ikämiesten kuntosali

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211052so Ikämiesten kuntosali, Vuokatti Areena

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211053so Ikääntyneiden kuntosali, Vuokatti Areena

Annamari Luukkonen 0,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211055so Sydänliikunta

Annamari Luukkonen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211057so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211058so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Outi Hyppölä 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211059so Eläkeläisten keilailuryhmä, syksy

Ossi Pulkkinen 55,00 €

Tunteja 14,63 Kertoja 11.00

211060so Eläkeläisten keilailuryhmä, kevät

Ossi Pulkkinen 70,00 €

Tunteja 18,62 Kertoja 14.00

211061so Eläkeläisten mailapelit, UUSI

Juhlavuoden kurssi

Sonja Sirviö 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00

211062so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211063so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211064so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti A

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211065so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti B

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211066so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211067so Äijäjooga

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211068so Yin-jooga A

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211069so Yin-jooga B

Heidi Valjus-Lindeman 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211070so Kehonhuolto ja rentoutuminen

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

211071so Meditaatio ja tietoinen läsnäolo

Iina Korhonen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

211073so Liikuntaleikkikerho 4–5-vuotiaille

Sanni Korhonen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211074so Liikuntaleikkikerho 6-vuotiaille

Sanni Korhonen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211079so Toimintakeskuksen liikunta A

Sanni Korhonen 55,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211080so Toimintakeskuksen liikunta B

Sanni Korhonen 55,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

211081so Kuntoutuskodin liikunta

Ossi Pulkkinen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

Kotitalous, maa- ja metsätalous**210500so Äijien kokkikurssi**

Sakari Lukkari 66,00 €

Tunteja 32 , 32 Kertoja 8.00 , 8.00

210502so Ruishapanjuurikurssi, UUSI

Kirsi Sahrman-Hauhia 45,00 €

Tunteja 4 Kertoja 1.00

210503so Luonnonkosmetiikkakurssi, UUSI

Kaisa Lukkari 37,00 €

Tunteja 8 Kertoja 1.00

210504so Kalaruokakurssi, UUSI

Marjatta Huotari 36,00 €

Tunteja 6 Kertoja 1.00

210505so Makea hapanjuuren leivontakurssi, UUSI

Kirsi Sahrman-Hauhia 45,00 €

Tunteja 4 Kertoja 1.00

210506ku Villiyrtit lautasella, UUSI

Kaisa Lukkari 37,00 €

Tunteja 8 Kertoja 1.00

Käden taidot

210183so Kirjansidonta, UUSI

Hannele Karppinen 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 3.00

210412so Pirtanauhat, UUSI

Helena Ruskosammal 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

210413so Lasinsulatus, tiffany ja mosaiikki

Pirjo Pääsinniemi 43,00 €

Tunteja 32 Kertoja 4.00

210414so Kehräyskurssi, UUSI

Sisko Maarit Leinonen 39,00 €

Tunteja 18 , 6 Kertoja 3.00 , 1.00



210415so Ryijy ommellen valmiille pohjakankaalle, UUSI

Hannele Karppinen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

210417so Korukivenhionta, UUSI

Matti Heinonen 53,00 €

Tunteja 20 , 20 Kertoja 3.00 , 3.00

210418so Katiskaverkkoveistokset pihaan ja sisustukseen, UUSI

Pirjo Pääsinniemi 43,00 €

Tunteja 32 Kertoja 4.00

210419so Hopeasta koruksi, UUSI

Kati Nevalainen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

210420so Lautanauhan lumo - perinteitä ja tekniikkaa, UUSI

Katja Pesonen 43,00 €

Tunteja 32 Kertoja 4.00

210421so Kirjonta, UUSI

Hannele Kappinen 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 5.00

210422so Vanhanajan nallet ja eläinhahmot

Hannele Karpainen 42,00 €

Tunteja 31 Kertoja 5.00

210423so Tuftaus

Hannele Karpainen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

210425so Huovutus ja villamaalaus

Pirjo Pääsinniemi 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

210429so Ompelukurssi, UUSI

Riikka Lukkari 43,00 €

Tunteja 15 , 15 Kertoja 3.00 , 3.00

210430so Ompelu, tilkku- ja erityiskäsityöt, kirkonkylä

Marjut Sonninen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00



210431so Ompelu - ja kaavakurssi

Liudmila Tervonen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210432so Ompelukurssi, syksy, Kontinjoki, UUSI

Sari Moilanen 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

210433so Ompelukurssi, kevät, Kontinjoki, UUSI

Sari Moilanen 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

210434so Käsityökurssi, Torinkylä

Marjut Sonninen 75,00 €

Tunteja 35 , 35 Kertoja 6.00 , 7.00

210435so Kankaankudonta A

Helena Hyvönen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210436so Kankaankudonta B

Helena Hyvönen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210437so Kankaankudonta, Torinkylä, päivä

Helena Hyvönen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210440so Pitsinnypläys

Marja Karjalainen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210441so Virkkauskurssi, UUSI

Galina Ermakova 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210444so Käsinneulominen, UUSI

Riikka Lukkari 43,00 €

Tunteja 16 , 16 Kertoja 4.00 , 4.00

210470so Metalli- ja puutyöt

Jarno Nykänen 136,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210471so Puukkokurssi

Jarno Nykänen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210472so Viulun, kanteleen sekä cajon-rumpujen rakennuskurssi

Raimo Natunen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210473so Naisten puutyöt, viikonloppukurssi

Jarno Nykänen 136,00 €

Tunteja 40 , 60 Kertoja 8.00 , 12.00

210474so Vaapuntekokurssi

Veikko Härkönen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

210475so Sähkökitaran- ja bassonrakennuskurssi

Jari Karjalainen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

210476so Huonekalujen entisöinti

Jari Karjalainen 43,00 €

Tunteja 32 Kertoja 8.00

Muu koulutus

210801so Matkailuoppaan peruskurssi

Aija Laukkanen ja Pasi Korhonen 125,00 €

Tunteja 34 , 84 Kertoja 8.00 , 20.00

KUHMON LUENNOT

099101ku Soiva luento kansanmusiikista

Reijo Haukia 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

099104ku Varautuminen 72 tuntia -luento

Kaija Karhu 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

099102ku Kainuun luonto: eläimet ja kasvit -luento

Jouni Laaksonen 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

099103ku Ravitsemusluento

Kirsi Sahrman-Hauhia 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

KUHMON KURSSIT

Digitaidot

110491ku Älypuhelimien peruskurssi, Android, Vartius

Marjo Kaipainen 21,00 €

Tunteja 6 Kertoja 1.00

110492ku Tietokoneen perusteet ja kuvakirjan tekeminen

Marjo Kaipainen 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 5.00

Kielet

120300ku Englannin keskustelu / Conversational English

Annamari Ali 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

120301ku Suomen kielen kurssi, alkeet / Finnish for Beginners

Annamari Ali 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

120303ku Venäjä

Irja Kettunen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

120304ku Suomea maahanmuuttajille

Irja Kettunen 122,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 22.00 , 28.00

120307ku Karjalan kieltä ja kulttuuria, UUSI

Ellen Leinonen 0,00 €

Tunteja 8 , 8 Kertoja 4.00 , 4.00

Musiikki

110125ku Ukuleleryhmä, alkeet

Minna Seilonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

110126ku Ukuleleyhtye

Minna Seilonen 66,00 €



Tunteja 18,37 , 23,38 Kertoja 11.00 , 14.00

110127ku Ukulelensoitto ja lasten yksinlaulu

Minna Seilonen 150,00 €



Tunteja 36,63 , 46,62 Kertoja 11.00 , 14.00

110129ku Pianon- ja sähkökitaran soitto

Juha Jokelainen 150,00 €

Tunteja 73,37 , 93,38 Kertoja 11.00 , 14.00

110131ku Viuluryhmä

Minna Blom 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

110133ku Mieslaulajat

Pekka Mikkola 66,00 €

Tunteja 25,63 , 32,62 Kertoja 11.00 , 14.00

110134ku Satakielet-naiskuoro

Dmitrii Gogolev 34,00 €

Tunteja 12 , 22 Kertoja 6.00 , 11.00

110135ku Terapeuttinen musiikki, Toimintakeskus

Juha Jokelainen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

110137ku Terapeuttinen musiikki, Tukena Kultakuusi

Juha Jokelainen 33,00 €

Tunteja 7,37 , 9,38 Kertoja 11.00 , 14.00

110138ku Terapeuttinen musiikki, Onnikoti Koivikko

Minna Seilonen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

110139ku Hoivamusiikkia muistisairaille, Urhola

Minna Seilonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

110140ku Hoivamusiikkia muistisairaille, Toivola

Minna Seilonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

110141ku Hoivamusiikkia muistisairaille, Päivölä

Minna Seilonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

110142ku Ilmaise itseäsi sävelin, Tukena Kultakuusi

Minna Seilonen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

110148ku Pop-jazz -yksinlaulu

Taru Hämäläinen 225,00 €



Tunteja 66 , 84 Kertoja 11.00 , 14.00

110149ku Yksinlaulu harrastajille I

Outi Pollari 112,00 €

Tunteja 24 , 28 Kertoja 6.00 , 7.00

110150ku Yksinlaulu harrastajille II

Outi Pollari 112,00 €

Tunteja 24 , 28 Kertoja 6.00 , 7.00

110151ku Lauluryhmä, livantiira

Martti Väisänen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

110152ku Lauletaan porukalla

Outi Pollari 33,00 €

Tunteja 7,98 , 9,31 Kertoja 6.00 , 7.00

110153ku Viihdelaulukuoero Laulelo

Outi Pollari 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

110154ku Karaokevalmennus

Pekka Mikkola 28,00 €

Tunteja 11,34 Kertoja 2.00

110155ku Musiikin kuuntelu

Jarmo Kokkonen 66,00 €

Tunteja 29,37 , 29,37 Kertoja 11.00 , 11.00

110156ku Bändi

Juha Jokelainen 66,00 €

Tunteja 29,37 , 37,38 Kertoja 11.00 , 14.00

110157ku Hyvänmielen runonlauluryhmä, UUSI

Pekka Huttu-Hiltunen 38,00 €

Tunteja 22 Kertoja 11.00

110158ku Improvisointi, sävellys ja yhtyesoitto, UUSI

Erika Pirnes 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

Esittävä taide ja kirjallisuus**110520ku Kirjallisuus**

Irmeli Aalto 33,00 €

Tunteja 10 , 12 Kertoja 5.00 , 6.00

110521ku Ilmaisutaito, UUSI

Ulla Korhonen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

Kuvataiteet ja muotoilu**110179ku Ilmaise itseäsi väreillä, Kultakuusi**

Urho Kähkönen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

110180ku Iltamaalausryhmä

Urho Kähkönen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

110181ku Iltapäivämaalausryhmä

Urho Kähkönen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

110183ku Akvarellikurssi

Helena Malinen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

110184ku Ikonimaalaus

Tuula Tuppurainen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

110185ku Nuorten kuvataidekurssi

Minna Seilonen 77,00 €

Tunteja 25,63 , 32,62 Kertoja 11.00 , 14.00

**110186ku Tutustu keramiikkaan kurssi alakouluikäisille, UUSI**

Minna Seilonen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

110187ku Posliinimaalaus ja keramiikka, iltapäivä

Helena Malinen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

110188ku Posliinimaalaus ja keramiikka, ilta

Helena Malinen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

110189ku Polttopiirustus

Helena Ruskosammal 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110191ku Kuvanveistoa akkuokasahalla, UUSI

Urho Kähkönen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

110362ku Metalligrafiikka, syksy

Helena Malinen 34,00 €

Tunteja 20 Kertoja 4.00

110363ku Metalligrafiikka, kevät

Helena Malinen 34,00 €

Tunteja 20 Kertoja 4.00

110364ku Lasinsulatuskurssikurssi, UUSI

Urho Kähkönen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

110368ku Kalligrafiaa perusteista variaatioihin

Liisa Piirainen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

Tanssi ja liikunta

120000ku Äijäjooga

Hilkka Siliämaa 66,00 €

Tunteja 18,37 , 23,38 Kertoja 11.00 , 14.00

120001ku Dynaaminen jooga

Hilkka Siliämaa 66,00 €

Tunteja 18,37 , 23,38 Kertoja 11.00 , 14.00

120003ku Joogaa kaikenikäisille

Hilkka Siliämaa 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

120004ku Joogaa kaikenikäisille, Niva

Hilkka Siliämaa 66,00 €

Tunteja 18,37 , 23,38 Kertoja 11.00 , 14.00

120005ku Asahi

Hilkka Siliämaa 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

120006ku Yin-jooga

Hilkka Siliämaa 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00**120008ku Core-tunti**

Hilkka Siliämaa 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**120011ku Kehon ja mielen jooga, keskusta**

Raili Väisänen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00**120013ku Kehon ja mielen jooga, Timoniemi**

Raili Väisänen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00**120014ku Kehon ja mielen jooga, Lentiira**

Raili Väisänen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00**120016ku Kehotietoinen jooga, syksy**

Hilkka Siliämaa 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 8.00**120017ku Palautumisen taidot, UUSI**

Hilkka Siliämaa 21,00 €

Tunteja 5,32 Kertoja 4.00**120018ku Kuntosalikurssi 1**

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**120019ku Kuntosalikurssi 2**

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**120020ku Kuntosalikurssi 3**

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**120021ku Kuntosalikurssi 4**

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**120022ku Kuntosalikurssi 5**

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**120023ku Kuntosalikurssi 6**

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120024ku Kuntosalikirssi miehille

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120025ku Kuntosalikirssi, syksy

Päivi Kinnunen 32,00 €

Tunteja 14,63 Kertoja 11.00

120026ku Kuntosalikirssi, kevät

Päivi Kinnunen 36,00 €

Tunteja 18,62 Kertoja 14.00

120028ku Venyttely, tiistai

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120029ku Venyttely, keskiviikko

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120030ku Lihaskuntojumppa, päiväryhmä

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120032ku Kuntoliikunta, Niva

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120033ku Kuntoliikunta, livantiira/Kuusamonkylä

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120034ku Kuntoliikunta, Timoniemi

Päivi Kinnunen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120035ku Kuntoliikunta, Vartius

Riitta Polvinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120036ku Kuntojumppa, tiistai

Päivi Kinnunen 0,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120037ku Kuntojumppa, torstai 1

Päivi Kinnunen 0,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120038ku Kuntojumppa, torstai 2

Päivi Kinnunen 0,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

120039ku Perjantain saunajumppa, UUSI

Päivi Kinnunen 21,00 €

Tunteja 4 Kertoja 4.00

120040ku Ysärihumppa -jumppa, UUSI

Hilkka Siliämaa 21,00 €

Tunteja 4 Kertoja 4.00

120041ku Human garage, syksy, UUSI

Hilkka Siliämaa 26,00 €

Tunteja 10,64 Kertoja 8.00

120042ku Human garage, kevät, UUSI

Hilkka Siliämaa 26,00 €

Tunteja 10,64 Kertoja 8.00

120100ku Kansantanssi

Lauri Huotari 33,00 €

Tunteja 12 , 16 Kertoja 6.00 , 8.00

120101ku Senioritanssi

Pirjo Neuvonen 66,00 €

Tunteja 20,04 , 21,71 Kertoja 12.00 , 13.00

120102ku Hovitanssikurssi, syksy

Schuchmann Marianna 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 6.00

120103ku Hovitanssikurssi, kevät

Schuchmann Marianna 32,00 €

Tunteja 14 Kertoja 7.00

120106ku Lavis-lavatanssijumppa

Pirjo Neuvonen 66,00 €

Tunteja 15,96 , 17,29 Kertoja 12.00 , 13.00

120107ku Vire-Lavis

Pirjo Neuvonen 66,00 €

Tunteja 12 , 13 Kertoja 12.00 , 13.00

120109ku Luova tanssi

Ulla Korhonen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

120115ku Kantritanssi, jatko

Ari Meriruoko 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

120116ku Kansantanssi, viikonloppu, UUSI

Markku Rynnänen 43,00 €

Tunteja 16 , 16 Kertoja 4.00 , 4.00

120119ku Terapeutillinen tanssi, juhluvuoden kokeilukerta, UUSI

Ulla Korhonen 0,00 €

Tunteja 2,67 Kertoja 1.00

120120ku Terapeutillinen tanssi, UUSI

Ulla Korhonen 26,00 €

Tunteja 10,68 Kertoja 4.00

Juhlavuoden kurssi

Kotitalous, maa- ja metsätalous

110990ku Voileipäkakkukurssi

Piia Kähkönen 48,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

110991ku Perinneleivontakurssi, UUSI

Piia Kähkönen 48,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

110992ku Täytekkukurssi, UUSI

Piia Kähkönen 48,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

110994ku Lasten leivontakurssi 3–6-luokkalaisille, UUSI

Piia Kähkönen 80,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

Käden taidot

110192ku Ompelu ja erikoiskäsityöt, keskiviikko

Sari Moilanen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110193ku Erityiskäsityöt / Ompelu, Niva

Krista Jortikka 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110195ku Erityiskäsityöt / Ompelu, Iivantiira

Marja Kukkonen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110196ku Ompelu ja erikoiskäsityöt

Marjut Sonninen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110197ku Erityiskäsityöt / Ompelu, Timoniemi

Marja Kukkonen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110198ku Ompelukurssi, syksy

Sari Moilanen 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00**110199ku Ompelukurssi, kevät**

Sari Moilanen 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00**110200ku Ompelu ja erikoiskäsityöt, torstai, kevät**

Sari Moilanen 57,00 €

Tunteja 56 Kertoja 14.00**110201ku Käsineulominen**

Johanna Korhonen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00**110203ku Kehräyskurssi, UUSI**

Maarit Leinonen 39,00 €

Tunteja 18 , 6 Kertoja 3.00 , 1.00**110204ku Koneneulonta**

Anne Pikkarainen 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 3.00**110205ku Pirtanauhat**

Helena Ruskosammal 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00**110290ku Kankaankudonta, aamupäivä**

Helena Ruskosammal 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00**110291ku Kankaankudonta, ilta**

Helena Ruskosammal 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00**110292ku Kankaankudonta, Lentiira**

Helena Ruskosammal 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00**110403ku Puutyöt 1, ilta**

Janne Salmensuu 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00**110405ku Puutyöt 2, ilta**

Janne Salmensuu 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00**110406ku Puutyöt 3, ilta**

Tapani Huotari 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110407ku Puutyöt, lauantai

Avoin Opettaja 115,00 €

Tunteja 42 , 56 Kertoja 6.00 , 8.00

110408ku Puutyöt, Härmä

Pentti Haverinen 57,00 €

Tunteja 24 , 24 Kertoja 6.00 , 6.00

110409ku Puutyöt, Vartius

Pentti Haverinen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110411ku Huonekalujen entisöinti- ja verhoilukurssi

Jarmo Tiihonen 115,00 €

Tunteja 48 , 60 Kertoja 8.00 , 10.00

110412ku Metallityöt

Mauri Suominen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110415ku Puuesineiden koristemaalaus- ja intarsiakurssi

Tapani Huotari 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

110416ku Katiskaverkkoveistokset pihaan ja sisustukseen, UUSI

Pirjo Pääsinniemi 43,00 €

Tunteja 32 Kertoja 4.00

110417ku Pajunpunonnan alkeiskurssi - Luonnonmateriaali taipuu moneksi, UUSI

Katja Pesonen 39,00 €

Tunteja 3 , 20 Kertoja 1.00 , 3.00

110419ku Hopeasta koruksi, UUSI

Kati Nevalainen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

PALTAMON LUENNOT**099210pa Sukututkimus -luento**

Timo Mustonen 0,00 €

Tunteja 4 Kertoja 1.00

099209pa Valoa pimeydestä – Syvän taivaan tähtikuvaus

Tero Hiekkalinna 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

099211pa Suomen parhaat päiväretkikohteet -verkkoluento

Retkeilykirjailija ja -toimittaja Jouni Laaksonen 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

099212pa Ikääntyneen kohtaaminen ja mielenterveyden ensiavun askeleet

Saara Pikkarainen, sairaanhoitaja, TtM 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

099213pa Kekkonen ajasta Koiviston aikaan

Kari Puominen 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

099214pa Valokuvailta

Reijo Haukia 0,00 €

Tunteja 2 Kertoja 1.00

PALTAMON KURSSIT**Terveydenhoito****4830200pa Ensiapu1 -kurssi, Paltamo**

Anneli Heikkinen SPR 90,00 €

Tunteja 16 Kertoja 2.00

4830201pa HätäEA/ EA -kertauskurssi, Paltamo

Anneli Heikkinen SPR 45,00 €

Tunteja 8 Kertoja 1.00

Esittävä taide ja kirjallisuus**4110801pa Luetaan yhdessä**

Teuvo Leinonen 33,00 €

Tunteja 12 , 14 Kertoja 6.00 , 7.00

Musiikki**4110100pa Pianonsoitto, Paltamo**

Marina Mikkonen 150,00 €

Tunteja 80,63 , 102,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4110101pa Pianonsoitto, Kontiomäki

Marina Mikkonen 150,00 €

Tunteja 95,37 , 121,38 Kertoja 11.00 , 14.00

4110102pa Nuorten bändi -alkeet, UUSI

Tapio Virnes 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

4110104pa Taika 1, Paltamo

Jari Karjalainen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

4110107pa Yksinlaulu

Sanna Jaako 81,00 €

Tunteja 24 , 48 Kertoja 3.00 , 6.00

4110108pa Karaoke A, Vaarantalo

Teuvo Leinonen 66,00 €

Tunteja 23,94 , 26,60 Kertoja 9.00 , 10.00

4110109pa Karaoke B, Vaarantalo

Teuvo Leinonen 66,00 €

Tunteja 23,94 , 26,60 Kertoja 9.00 , 10.00

4110110pa Harmonikkabändi, Paltamo

Terho Lämsä 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

4110111pa Tehosekoitin bändisoitto aikuisille, Paltamo

Jari Karjalainen 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

4110113pa Hyvän mielen laulajat, Paltamo

Terho Lämsä 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

4110114pa Yhteislaulu, Taipale

Mikko Heikkinen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

Kuvataiteet ja muotoilu**4110300pa Päivätaide, Paltamo**

Tapani Homanen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

4110301pa Kokeileva kuvataide nuorille, Paltamo, UUSI

Oili Nissinen 60,00 €

Tunteja 10 , 12 Kertoja 5.00 , 6.00

4110302pa Kuvataidepolku, Paltamo

Arto Kempainen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

4110310pa Ikonimaalaus, syksy, Kontiomäki

Leena Konttinen 41,00 €

Tunteja 28 Kertoja 4.00

4110311pa Ikonimaalaus, kevät A, Kontiomäki

Leena Konttinen 41,00 €

Tunteja 28 Kertoja 4.00

4110312pa Ikonimaalaus, kevät B, Kontiomäki

Leena Konttinen 41,00 €

Tunteja 28 Kertoja 4.00

4110313pa Posliinimaalausviikonloppu, syksy

Anneli Ollila 49,00 €

Tunteja 24 Kertoja 4.00

4110314pa Posliinimaalausviikonloppu, kevät

Anneli Ollila 49,00 €

Tunteja 24 Kertoja 4.00

4110330pa Keramiikka, päiväkurssi, Paltamo

Eeva Tuikkala 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

4110331pa Keramiikka, iltakurssi, Paltamo

Eeva Tuikkala 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

4110332pa Keramiikka, iltakurssi, Kontiomäki

Eeva Tuikkala 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

4110333pa Kokeellista keramiikkaa, Kontiomäki

Kaarina Kuusisto-Lukkari 115,00 €

Tunteja 40 , 40 Kertoja 5.00 , 5.00

4110334pa Kippoja ja kuppeja -keramiikkakurssi, Kontiomäki, UUSI

Kaarina Kuusisto-Lukkari 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 3.00

4110335pa Lasinsulatuskurssi, alkeet/ jatko

Hilkka Juppi-Meir 37,00 €

Tunteja 19 Kertoja 3.00

4110341pa Valokuvan tarina, Kontiomäki

Reijo Haukia 115,00 €

Tunteja 44 , 60 Kertoja 11.00 , 15.00

Tanssi ja liikunta

4830101pa Sirkusjumppa 4–7-vuotiaille, Kontiomäki

Amina Miloudi 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830102pa Frisbeegolf alkeet, Paltamo, UUSI

Tapio Virnes 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 3.00

4830103pa Päiväjumppa kunnantalolla

Anu Leinonen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00**4830104pa HIIT-treeni kahvakuulalla**

Meeri Keränen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**4830105pa Liikkuvuutta ja kehonhuoltoa, Paltamo**

Meeri Keränen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**4830106pa Seniorijumppa, Paltamo**

Anu Leinonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**4830107pa Kuntonyrkkeily, UUSI**

Meeri Keränen 66,00 €

Tunteja 18,37 , 23,38 Kertoja 11.00 , 14.00**4830108pa Ukkojumppa, Paltamo**

Satu Pulkkinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**4830110pa Putkirullaus, UUSI**

Meeri Keränen 22,00 €

Tunteja 8 Kertoja 2.00**4830112pa Jumppa, Vaarankylä**

Satu Pulkkinen 66,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00**4830113pa Kuntojumppa, Kontiomäki**

Amina Miloudi 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**4830114pa Seniorijumppa & venyttely, Kontiomäki**

Satu Pulkkinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**4830116pa PilatesHealth, Paltamo, UUSI**

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00*Juhlavuoden kurssi***4830117pa Yin-jooga, UUSI**

Mikko Kervinen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00**4830120pa FasciaMethod, päivä, Paltamo**

Anu Leinonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830121pa FasciaMethod, ilta, Paltamo

Anu Leinonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830122pa Asahi ja rentoutus, UUSI

Leena Manninen 66,00 €

Tunteja 18,26 , 23,24 Kertoja 11.00 , 14.00

4830130pa Kuntosali - ikäihmiset aamu 1

Meeri Keränen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830131pa Kuntosali - ikäihmiset aamu 2

Meeri Keränen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830132pa Kuntosali - ikäihmiset rauhallinen

Meeri Keränen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830133pa Kuntosali työikäisille, UUSI

Meeri Keränen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

4830134pa Kuntosali työikäisille, UUSI

Meeri Keränen 22,00 €

Tunteja 7,98 Kertoja 6.00

4830135pa Lattarit, Paltamo

Sirpa Sievers 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830136pa Lattarit, Kontiomäki

Sirpa Sievers 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830137pa Tanssiksi, Paltamo

Sirpa Sievers 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

4830140pa Asahi ja rentoutus, juhluvuoden kokeilukerta

Leena Manninen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00

Juhlavuoden kurssi

4830141pa Tanssiksi, Paltamo, juhluvuoden kokeilukerta

Sirpa Sievers

Tunteja 1 Kertoja 0.00

Juhlavuoden kurssi

4830142pa HIIT-treeni kahvakuulalla, juhluvuoden kokeilukerta

Meeri Keränen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00

Juhlavuoden kurssi

4830143pa Kuntonyrkkeily, juhluvuoden kokeilukerta

Meeri Keränen 0,00 €

Tunteja 1 Kertoja 1.00*Juhlavuoden kurssi***Käden taidot****4110400pa Kirjonta, ompelu ja tilkkutyöt**

Hannele Karppinen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00**4110401pa Kirjonta, ompelu ja tilkkutyöt, Kontiomäki**

Hannele Karppinen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00**4110402pa Ompelu/kierrätysompelu, Kontiomäki**

Sari Moilanen 93,00 €

Tunteja 33 , 39 Kertoja 11.00 , 13.00**4110405pa Neuleita ja virkkausta**

Anu Leinonen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00**4110406pa Lapsi-aikuinen huovutus ja askartelu**

Pirjo Pääsinniemi 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00**4110407pa Ekoprintti - kasvipainantaa kankaalle, Paltamo**

Hannele Karppinen 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 3.00**4110408pa Luonnonvärjäys**

Hannele Karppinen 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 3.00**4110409pa Vanhanajan nallet ja kankaiset eläinhahmot, Paltamo**

Hannele Karppinen 42,00 €

Tunteja 31 Kertoja 5.00**4110410pa Huovutus, Paltamo**

Hannele Karppinen 42,00 €

Tunteja 31 Kertoja 5.00**4110411pa Parsi, paikkaa ja korjaa kauniiksi, UUSI**

Hannele Karppinen 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 4.00**4110412pa Tekstiiliveistos**

Hannele Karppinen 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 4.00

4110413pa Tuohityön alkeet, Kontiomäki, UUSI

Maarit Leinonen 38,00 €

Tunteja 20 Kertoja 5.00

4110418pa Kirjansidonta, Paltamo

Hannele Karppinen 36,00 €

Tunteja 18 Kertoja 3.00

4110420pa Helmivirkattu ryijy/seinävaate, UUSI

Pirjo Pääsinniemi 32,00 €

Tunteja 14 Kertoja 2.00

4110421pa Niksibetonikoristeet, UUSI

Pirjo Pääsinniemi 41,00 €

Tunteja 28 Kertoja 4.00

4110440pa Kudo kangasta ilta, Paltamo

Anu Leinonen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

4110441pa Kudo kangasta, Kontiomäki

Pirjo Liuski 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

4110450pa Puutyöt, päiväryhmä, Paltamo

Juho Ihalainen 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

4110451pa Koristeveisto & puutyöt, Paltamo

Ari Kyllönen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

4110453pa Naisten puutyöt, Paltamo, UUSI

Ari Kyllönen 46,00 €

Tunteja 33 Kertoja 11.00

4110454pa Puukon taonta & puutyöt, Paltamo

Sakari Väätti 135,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00

4110455pa 3D-tulostuksen alkeet, Paltamo, UUSI

Tapio Virnes 93,00 €

Tunteja 33 , 42 Kertoja 11.00 , 14.00

Muu koulutus

4110364pa Yrttikylpy luonnonyrteistä

Jenni Aittamaa 0,00 €

Tunteja 3 Kertoja 1.00

Juhlavuoden kurssi

4250001pa Modernien lautapeliien maailma, Paltamo

Sari Vajavaara 33,00 €

Tunteja 18 , 24 Kertoja 6.00 , 8.00

RISTIJÄRVEN KURSSIT

Musiikki

5110101ri Pianonsoitto, Ristijärvi

Marina Mikkonen 150,00 €

Tunteja 36,63 , 46,62 Kertoja 11.00 , 14.00

5110102ri Nuorten bändi -alkeet, Ristijärvi, UUSI

Tapio Virnes 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

5110103ri Aikuisten bändi, UUSI

Tapio Virnes 66,00 €

Tunteja 22 , 28 Kertoja 11.00 , 14.00

Kuvataiteet ja muotoilu

5110302ri Sunnuntaimaalarit syksy

Arto Kemppainen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

5110303ri Sunnuntaimaalarit kevät

Arto Kemppainen 35,00 €

Tunteja 16 Kertoja 4.00

Tanssi ja liikunta

5830108ri Seniorijumppa & venyttely, Ristijärvi

Ritva Nieminen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

58301130ri Kuntosali - ikäihmiset

Sonja Sirviö 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

58301131ri Kuntojumppa

Sonja Sirviö 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

5830117ri FasciaMethod

Anu Leinonen 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

5830129ri Tanssiksi Ristijärvi

Sirpa Sievers 66,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

5830140ri Matalan veden allastreeni

Ritva Nieminen 146,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

5830143ri Torstain reipas vesitreeni

Satu Pulkkinen 146,00 €

Tunteja 11 , 14 Kertoja 11.00 , 14.00

5830144ri Torstain tehovesitreeni

Satu Pulkkinen 146,00 €

Tunteja 14,63 , 18,62 Kertoja 11.00 , 14.00

5830145ri Reipas vesitreeni, syksy

Ritva Nieminen 64,00 €

Tunteja 11 Kertoja 11.00

5830146ri Reipas vesitreeni, kevät

Ritva Nieminen 82,00 €

Tunteja 14 Kertoja 14.00

Käden taidot**5110402ri Kirjonta, ompelu- ja tilkkutyöt, Ristijärvi**

Hannele Karppinen 67,00 €

Tunteja 24 , 32 Kertoja 6.00 , 8.00

5110420ri Himmeli, UUSI

Pirjo Pääsinniemi 28,00 €

Tunteja 12 Kertoja 2.00

5110442ri Kudo kangasta, Ristijärvi

Maarit Leinonen 115,00 €

Tunteja 44 , 56 Kertoja 11.00 , 14.00